

Alimentazione del podista

La prima colazione:

La prima colazione dovrà essere abbondante, ricca di elementi nutritivi, anche perché le ore del mattino sono le più adatte per la metabolizzazione.

Una prima colazione abbondante consente di avere un rendimento mentale e fisico assai più elevato per tutta la mattinata.

Essa dovrebbe cominciare con una spremuta di agrumi, apportatori di varie sostanze importanti, quali la vitamina C, i sali minerali, e che inoltre favorisce la secrezione dei succhi gastrici e aumenta il tono della muscolatura dello stomaco.

Può essere completata con una tazza di latte scremato e cereali, o pane tostato con poca marmellata e miele.

Il caffè latte è invece sconsigliabile se la mattina si devono fare gare o allenamenti impegnativi, poiché richiede tempi lunghi di digestione e può dare acidità di stomaco.

Il pranzo di mezzogiorno:

Quando ci si allena nel pomeriggio vanno eliminati i cibi che richiedono una digestione laboriosa, cioè quelli che richiedono una lunga cottura o contengono grassi fritti, in ogni caso il volume totale dei cibi non deve essere abbondante.

Sarebbe dunque consigliabile consumare a mezzogiorno un bel piatto di verdure crude o cotte, seguite da un monopiatto.

I monopiatto più tipici sono quelli costituiti da pasta con legumi, in alternativa va bene un piatto abbondante di spaghetti col pomodoro, oppure una grossa bistecca, oppure uova non fritte.

Si può consumare pane, mentre è bene bere acqua; vini e birra possono essere assunti solo in quantità minima.

La frutta va consumata lontano dai pasti perché rallenta la digestione e può determinare problemi di fermentazione, unica eccezione l'ananas che contiene degli enzimi che aiutano i processi digestivi.

La cena :

La cena deve colmare il disavanzo fra le calorie spese e quelle di cui ha bisogno il nostro organismo, per chi si è allenato intensamente può essere abbondante, mentre per coloro i quali si trovano in soprappeso dovrebbe limitarsi alla sola assunzione di quelle proteine, grassi e carboidrati necessari per raggiungere un fabbisogno calorico intorno alle 2.000 chilocalorie.

Sarebbe bene che la cena venisse consumata verso le ore venti, o prima.

Merenda :

Dopo l'eventuale allenamento del pomeriggio si può fare una merenda ingerendo una quantità considerevole di frutta. Essa è utilissima per chi fa sport poiché permette un rapido reintegro di vitamine, sali minerali e soprattutto acqua.